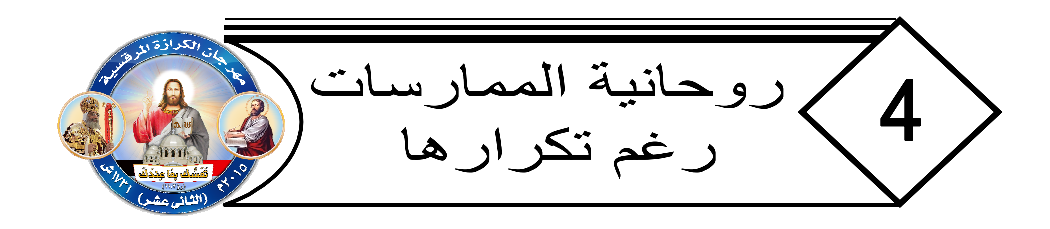


الروحانية تعبير يفيد ارتفاع الإنسان فى الروح ليحيا مع الله فى الممارسات، ويرتفع عن مستوى الزمن والماديات.. كما يقول معلمنا يوحنا الرسول: "**كُنْتُ فِى الرُّوحِ فِى يَوْمِ الرَّبِّ**" (رؤ 1:10).

ولكن كيف يحدث هذا ؟..

1- عن طريق **إشراك طاقات الإنسان الخمسة** لتدخل فى إدراك مفاهيم ومعان هذه الممارسات مع الشبع الروحى من هذه المفاهيم.

2- **إدراك الهدف من الممارسات**، وإدراك معانيها، والمعايشة لكل ما تحويه هذه الممارسات، من خلال إدراك فكر الله ووعوده الثمينة.

3- هذه الروحانية هى **الضمان** الذى يجعل حياة الإنسان مع الله قوية، بل ومستمرة فى القوة، دون اهتزازات تضعف من قوتها، فيرتفع فى الروح بالحياة والخبرة العملية دون انخفاض..

مثال ذلك:

- **الأنبا أنطونيوس:** عاش 20 سنة لا يرى وجه إنسان، وكانت حياته الروحية مرتفعة.
- **الأنبا بولا أول السواح:** عاش 70 سنة لا يرى وجه إنسان. وحياته الروحية مرتفعة.

لاشك أن هذا ينتج من الشبع بوجه الله الذى يعايشه الإنسان طوال الحياة، دون ملل أو ضجر.. لذلك كانا لا يملان من الصلاة والممارسات الروحية.. فيكون كيان الإنسان وحواسه وطاقاته كلها فى اتجاه الروح **(العين تنظر لتشبع من رؤيا الله، والفم يسبح ويلهج فى كلماته، والأذن تصغى لتسمع صوته من خلال الصلاة والقراءات، والأنف يشتم الرائحة الذكية وعبير القديسين.. الخ).**

من هنا كانت هناك ضرورة لربط الممارسات بأهداف روحية، تعطينا دفعة لتكرارها لنحقق ما نبغيه من حياة مع الله.

4- تحقيق **رحلة السماء:** فالعبارة هى رحلة إلى السماء، بمعنى أن نكون فى حالة الملائكة السمائيين الذين يسبحون دائمًا: قدوس قدوس قدوس..

لذلك يسأل الكاهن فى القداس الإلهى: "**أين هى قلوبكم**" يرد الشعب: "**هى عند الرب**" **(**أى فى السماء**)**.. ويقول الأب الكاهن أيضًا فى القداس: أحسبنا مع القوات السمائية.. أقبل منا أصواتنا مع غير المرئيين.. لذا يجب أن طلباتنا تكون طلبات سماوية "**فَإِنْ كُنْتُمْ قَدْ قُمْتُمْ مَعَ الْمَسِيحِ فَاطْلُبُوا مَا فَوْقُ، حَيْثُ الْمَسِيحُ جَالِسٌ عَنْ يَمِينِ اللهِ**" (كو 1:3).

قال **قداسة البابا شنوده:** "**لا تجعل ملاكك الحارس فارغاً أمام الله فى نهاية اليوم**".. أى لا تجعله يصعد أمام الله بدون تسابيح وصلواتك المقدسة التى يحملها معه..

الكنيسة هى بيت الملائكة "**السماء على الأرض**" بيت القداسة ونحن فى صحبة الملائكة نعيش السماء هنا على الأرض.. بقداسة كاملة فى الكنيسة التى هى: "**واحدة – وحيدة – جامعة – مقدسة – رسولية**".. لذلك نحن نشعر أن العبادات الروحية الكنسية تعطينا إنتماء للسماء فنتشبه بالسمائيين **(وتكون الصلاة والتسبيح طعام لنا مثل الملائكة).**

"**فَإِنَّ سِيرَتَنَا نَحْنُ هِيَ فِي السَّمَاوَاتِ، الَّتِي مِنْهَا أَيْضًا نَنْتَظِرُ مُخَلِّصًا هُوَ الرَّبُّ يَسُوعُ الْمَسِيحُ، الَّذِي سَيُغَيِّرُ شَكْلَ جَسَدِ تَوَاضُعِنَا لِيَكُونَ عَلَى صُورَةِ جَسَدِ مَجْدِهِ**" (فى 3:20-21).. هكذا ننتظر عريسنا السماوى شاخصين إليه دائمًا..

أولاً: معنى التكرار

ماذا يعنى تكرار الممارسات الروحية ؟

- التكرار: أى المداومة المستمرة على تأدية الممارسات بروح جديدة، وفكر جديد، دائمًا نرتقى فيه يومًا عن يوم، لأن مراحم الله "**جَدِيدَةٌ فِي كُلِّ صَبَاحٍ**" (مرا 3:23).
- هل التكرار دافع للملل أو الضجر؟ يحدث هذا إذا كان التكرار يأخذ شكل الروتين أو الفرض بعيدًا عن الروح، ومن هنا قال السيد المسيح له المجد: "**وَحِينَمَا تُصَلُّونَ لاَ تُكَرِّرُوا الْكَلاَمَ بَاطِلاً كَالأُمَمِ فَإِنَّهُمْ يَظُنُّونَ أَنَّهُ بِكَثْرَةِ كَلاَمِهِمْ يُسْتَجَابُ لَهُمْ. فَلاَ تَتَشَبَّهُوا بِهِمْ**" (مت 6:7-8)..

فالروتين هو السبب فى التقصير أو ترك للقانون الروحى أوالتسبحة هكذا والقداسات.. الخ. لكن الممارسة بالروح بدون الروتين تولد عند الإنسان الرغبة فى الاستمرار والمداومة.. دون

الضجر أو الهروب من الاستمرار فى الممارسات.. لذلك يصلى كل كلمة بفكر وبروح وادراك "**أُصَلِّى بِالرُّوحِ وَأُصَلِّى بِالذِّهْنِ أَيْضًا. أُرَتِّلُ بِالرُّوحِ وَأُرَتِّلُ بِالذِّهْنِ أَيْضًا**" (1كو 15:14)..

لذا التمعن فى كلمات الصلاة تعطى روحانية مثال ذلك فى (مز 1:51) يقول: "**اِرْحَمْنِى يَا اللهُ حَسَبَ رَحْمَتِكَ. حَسَبَ كَثْرَةِ رَأْفَتِكَ**".. وفى أثناء الصلاة اتأمل فى الكلمات فأشعر برحمة الله التى تشمل كل حياتى وكل أعماقى، بل وأشعر أننى لست مستحقًا لهذه الرحمة ولكن محبة الله التى تغمرنى تسترنى برحمته أيضًا.. الخ..

إذن هناك ضرورة لتذوق **كلمات الصلاة** وتذوق **حركات الطقس** وتذوق **سلوكيات العبادة**.. الخ. لذا تأخذ الممارسات فكر ومعنى روحى مشبع.. يقول الشيخ الروحانى وأيضًا مار أسحق: "**القديسون من حلاوة اللفظة لم يريدوا أن يتركوا لفظة ليبدأوا لفظة جديدة**". وبذلك يكون التكرار مفيد ومحبوب يزيد الإنسان قوة تمسك بالصلاة والممارسات بفرح واشتياق.

ثانيًا: ماذا عن الممارسات؟

- الممارسات هى قانون البنين : قانون أولاد الله مثل الأجبية، الميطانيات، الصلاة الربانية، التسبحة، القداسات، بعض صلوات الأنبياء (الموجودة فى ليلة أبو غلمسيس) فحتى الميطانيات تكون بالروح وليس حركات الجسد، لذلك كلمة ميطانية تعنى (ميتا – نوس) أى "**ما وراء العقل الظاهر**" فيعيش المجاهد مشاعر روحية عميقة، وطلب استرحام مصُاحب للميطانية، وهكذا الصلاة الدائمة التى لها مشاعر روحانية أعلى من مجرد اللفظة أو الكلمة..
- كيف يمكن ربط الممارسات بالروحيات ؟ لربط الممارسات بالروحيات لابد أن تشمل أمور نحتاجها فى حياتنا الروحية وهى كما يلى:

1- الاستعداد بالمعرفة الروحية والخبرة العملية: "**بَلْ قَدِّسُوا الرَّبَّ الإِلَهَ فِى قُلُوبِكُمْ، مُسْتَعِدِّينَ دَائِمًا لِمُجَاوَبَةِ كُلِّ مَنْ يَسْأَلُكُمْ عَنْ سَبَبِ الرَّجَاءِ الَّذِى فِيكُمْ، بِوَدَاعَةٍ وَخَوْفٍ**" (1بط 15:3).
2- الاستعداد بالتوبة للأسرار المقدسة: لأن الاستعداد هو الذى يعطى الاستحقاق.
3- الاستعداد القلبى بالإيمان القوى المعاش: وهنا تتحول الممارسات إلى وسيلة مثل: (التسبحة – الصلاة الدائمة والمزامير) وكلها وسائل لتحقيق أهداف روحية..

فإن تهديف الوسيلة.. يحقق منها ثمار كثيرة.. لكن لا تكون مثل الطاحونة الفارغة من الحبوب، وفى دورانها تحدث إزعاج وصوت عالٍ دون جدوى.

4- الاستعداد بالجهاد : فبالإيمان نستعد للتجربة.

- فبالإيمان **دانيال** انتصر على وحوش الجب (بالإيمان سدوا أفواه الأسود).
- "**بِالإِيمَانِ مُوسَى لَمَّا كَبِرَ أَبَى أَنْ يُدْعَى ابْنَ ابْنَةِ فِرْعَوْنَ، مُفَضِّلاً بِالأَحْرَى أَنْ يُذَلَّ مَعَ شَعْبِ اللهِ عَلَى أَنْ يَكُونَ لَهُ تَمَتُّعٌ وَقْتِيٌّ بِالْخَطِيَّةِ**" (عب 11:24-25)..

ثالثًا: تأثير الروح على الممارسات

1- الجهاد المؤيد بعمل روح الله القدوس: وهنا نسأل: ما الفرق بين العذارى الحكيمات والجاهلات؟ هؤلاء عذارى وتلك عذارى ولكن الفرق فى الزيت (زيت المصباح) الذى كان للحكيمات دون الجاهلات..

ما الفرق بين زيت المصباح وزيت الآنية: زيت المصباح ينتهى لكن زيت الآنية يدوم.. ويشير زيت المصباح للبر: الذاتى أو الممارسات التى بلا روح فهى تجف وتذبل وتضيع.. أما زيت الآنية فيشير إلى: الجهاد (الممارسات) فى شركة الروح القدس فى (أصوام مقبولة وصلوات مستجابة.. الخ) تدوم بثمار كثيرة **وهذه هى روحانية الممارسات رغم تكرارها..**

ومع ذلك لا يستفيد شخص من زيت الآخر، بل كل واحد حسب أعماله، لذلك قالت العذارى الحكيمات للجاهلات عند طلبهن زيت المصباح: "**لَعَلَّهُ لاَ يَكْفِى لَنَا وَلَكُنَّ بَلِ اذْهَبْنَ إِلَى الْبَاعَةِ وَابْتَعْنَ لَكُنَّ**" (مت 25:9).

كانت العذارى الحكيمات فى رجاء ويقين الإيمان والثقة فى حضور العريس والفرحة به، مؤيدين بزيت المصباح، ويقول أحد الآباء: "**ثقة من يطلب تجعل من يسأل أن يعطى**".

2- الإستعداد للأسرار المقدسة بالتوبة: يقول **قداسة البابا شنوده الثالث**: "**لنستعد لأخذ النعمة من الأسرار وبقدر ما نستعد للأسرار بقدر ما نأخذ من نعمة ونستفيد منها**".. فليس كل من يتناول من الأسرار ينتفع منها..

لذلك يقول الكاهن فى القداس الإلهى: "**القدسات للقديسين**" وكقول الشماس (**احنوا**) رؤوسكم للرب.. لذا كان الاستعداد بالتوبة هام جدًا لأنه يعطى الاستحقاق.. فكل واحد منا يجب أن يتبنى موقف العشار فى أنه لا يقدر أن يرفع وجهه، ولكن فى إنسحاق يقول لله: "**اللهُمَّ ارْحَمْنِى أَنَا الْخَاطِئَ**" (لو 18:13).

3- الإستعداد يعطى النقاوة : فنقاوة الممارسات سر روحانياتها وسر قوتها.. كيف ذلك؟: صلاة المزامير والصلوات بصفة عامة تعطى استنارة الفكر وروحانية الأداء والسلوك فى الخدمة والممارسات.

4- يجب أن تشمل الممارسات عمل الروح القدس فينا : لأن روح الله فى الممارسات يُنقى الإنسان وينظفه وتصير الصلاة مصدر غنى للنفس والروح.. ويشعر الإنسان وهو يصلى أن لا قيمة لكل غنى العالم أمام هذا الغنى الروحى..

فالملاك كلم الأنبا أنطونيوس عن الأنبا بولا قائلاً: "**على مسافة قصيرة منك إنسان لا تستحق الأرض وطأة قدميه وبسببه يعطى الله مطرًا على وجه الأرض**" لذا فالممارسات الروحية هى التى جعلت الأنبا بولا يصل لهذه الدرجة من الغنى الروحى، وأصبح أول السواح بالنسبة للعالم كله..

عمل الروح القدس فينا يمنع القفزات، وكل قفزة لابد لها من نزول، لكن روح الله يعطى ثبات. وفى رسالة القديس يهوذا يقول: "**أَنْتُمْ أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، فَابْنُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى إِيمَانِكُمُ الأَقْدَسِ، مُصَلِّينَ فِى الرُّوحِ الْقُدُسِ**" (يه 20): أى أن روح الله يأخذ الإنسان فى سياحة روحية جميلة يكشف له عن أعماق هذه الصلوات ومعانيها وفى نشيد الأناشيد يقول: "**أَخْبِرْنِى يَا مَنْ تُحِبُّهُ نَفْسِى، أَيْنَ تَرْعَى، أَيْنَ تُرْبِضُ عِنْدَ الظَّهِيرَةِ**" (نش 7:1)..

5- كيف تعطينا الممارسات الروحية قوة التمييز والإدراك؟ : الممارسات الروحية تعطينا أن نفرق بين الخطية والخيانة.. فالخطية تأتى للإنسان بسبب الضعف البشرى فيجاهد وينتصر ويقدم توبة، لكن الخيانة أن يذهب الإنسان إلى الخطية بنفسه..

- هكذا نفرق بين النقد البنّاء (المسئولية) وخطية.
- نفرق بين الصلاة والتلاوة.. فالصلاة صلة بالله وليست ترديد كلمات.
- نفرق بين الإتضاع وضعف الشخصية.. فالسيد المسيح قال: "**تَعَلَّمُوا مِنِّى، لأَنِّى وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ**" (مت 29:11) ومع ذلك كان الكتبة والفريسيون يهابونه جدًا، وكان مخوفًا وله هيبة من الجميع..
- فرق بين الحزم والقسوة وبين القوة والضعف.
- فرق بين المرح والهزء.
- فرق بين الكلام والتعبير، فليست كل كلمة تُعطى تعبير عن مضمون معين..
- فرق بين الحكمة والخبث.. وبين المكر والطموح والجموح.. الخ.

6- لماذا طلب التلاميذ من السيد المسيح أن يعلمهم الصلاة (كيف يصلوا)؟ كان منظر السيد المسيح بعد الصلاة على الجبل له تأثير روحى ملموس عليهم، تأثير جذبهم إلى الممارسات، فالممارسات الروحية تكون سبب جاذبية نشعر بها فى بعض الشخصيات (مغناطيس روحى) فتكون صورة ناطقة حية لله "**مُصَلِّينَ فِى الرُّوحِ الْقُدُسِ**" (يه 20)..

7- هذه الممارسات بعمل الروح القدس تعين ضعفاتنا : "**كَذَلِكَ الرُّوحُ أَيْضًا يُعِينُ ضَعَفَاتِنَا لأَنَّنَا لَسْنَا نَعْلَمُ مَا نُصَلِّى لأَجْلِهِ كَمَا يَنْبَغِى. وَلَكِنَّ الرُّوحَ نَفْسَهُ يَشْفَعُ فِينَا بِأَنَّاتٍ لاَ يُنْطَقُ بِهَا**" (رو 26:8).. ويقول أيضًا: "**كَانَ إِيلِيَّا إِنْسَانًا تَحْتَ الآلاَمِ مِثْلَنَا، وَصَلَّى صَلاَةً أَنْ لاَ تُمْطِرَ، فَلَمْ تُمْطِرْ عَلَى الأَرْضِ ثَلاَثَ سِنِينَ وَسِتَّةَ أَشْهُرٍ. ثُمَّ صَلَّى أَيْضًا فَأَعْطَتِ السَّمَاءُ مَطَرًا وَأَخْرَجَتِ الأَرْضُ ثَمَرَهَا**" (يع 5:17-18)..

والسؤال هنا: مَنْ هذا الذى يقفل السماء ويفتحها هكذا؟

- إنها الصلوات التى تُمارس بعمل الروح القدس، فيكون لها مردود عملى فى حياة الإنسان.
- هذه الممارسات الروحية تُفَدِّىَ الإنسان من فخاخ الشياطين لأن الله ينبهه.. أى يعطيه تحذير أن هناك فخ فيأخذ حذره ويبتعد.. مثلما يُحذر الإنسان من الشك ومن الضعف ومن الخطايا وتكون صلاته مقبولة "**طِلْبَةُ الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيرًا فِى فِعْلِهَا**" (يع 16:5)..
- هذه الممارسات الروحية تُركز على حب الله فى القلب بعمل الروح القدس: لذلك قال: "**مُصَلِّينَ فِى الرُّوحِ الْقُدُسِ**" (يه 20).. وأيضًا قال: "**لأَنَّ مَحَبَّةَ اللهِ قَدِ انْسَكَبَتْ فِى قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا**" (رو 5:5)..
- هذه الممارسات مؤيدة ومُعضدة برعاية الله الساهرة ففى إشعياء يقول عن الله: "**كَرَاعٍ يَرْعَى قَطِيعَهُ. بِذِرَاعِهِ يَجْمَعُ الْحُمْلاَنَ، وَفِى حِضْنِهِ يَحْمِلُهَا، وَيَقُودُ الْمُرْضِعَاتِ**" (إش 11:40)..

8- عمل الروح القدس فى الممارسات : لا يكشف فقط فخاخ الشياطين بل يعطى أيضًا شبعًا وإرتواءًا.. فالصلاة الحارة بالروح القدس تروى النفس وتُشبع الروح.. مثال

السامرية: بسبب الماء الحىّ نادت: "**هَلُمُّوا انْظُرُوا إِنْسَانًا قَالَ لِى كُلَّ مَا فَعَلْتُ**" (يو 29:4) ليس بفضح أعمالها ولكن هو الطبيب الماهر الذى يعرف المرض ويُشَخِّصه بدقة ويعطى العلاج الشافى..

9- عمل الروح القدس معنا فى الصلاة يعطى الحرارة الروحية والاجتهاد : (حب الاجتهاد) والروح الحارة قال عنها: "**تُصَيِّرُكُمْ لاَ مُتَكَاسِلِينَ وَلاَ غَيْرَ مُثْمِرِينَ لِمَعْرِفَةِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ.. لِذَلِكَ بِالأَكْثَرِ اجْتَهِدُوا أَيُّهَا الإِخْوَةُ أَنْ تَجْعَلُوا دَعْوَتَكُمْ وَاخْتِيَارَكُمْ ثَابِتَيْنِ**" (2بط 8:1،10).. ولا يكن الإنسان متكاسلاً لئلا يسمع قول الرب: "**أَنَا عَارِفٌ أَعْمَالَكَ، أَنَّكَ لَسْتَ بَارِدًا وَلاَ حَارًّا. لَيْتَكَ كُنْتَ بَارِدًا أَوْ حَارًّا. هَكَذَا لأَنَّكَ فَاتِرٌ، وَلَسْتَ بَارِدًا وَلاَ حَارًّا، أَنَا مُزْمِعٌ أَنْ أَتَقَيَّأَكَ مِنْ فَمِى**" (رؤ 15:3-16)، والإنسان الفاتر هو الذى لا يمكث مع المسيح.. لا شركة للنور مع الظلمة.. وأيضًا الحرارة الروحية تعطى تقدم وارتفاع دون أن نعرج بين الفرقتين.. لذلك يقول: "**وَإِنْ كَانَ رُوحُ الَّذِى أَقَامَ يَسُوعَ مِنَ الأَمْوَاتِ سَاكِنًا فِيكُمْ فَالَّذِى أَقَامَ الْمَسِيحَ مِنَ الأَمْوَاتِ سَيُحْيِى أَجْسَادَكُمُ الْمَائِتَةَ أَيْضًا بِرُوحِهِ السَّاكِنِ فِيكُمْ**" (رو 11:8).. وهنا يتكلم عن الحياة الحاضرة وليس فى القيامة العامة..

10- الروح القدس يعطى ما هو فوق الزمان أو يعطى ما يكون فى القيامة العامة الآن: لذا يعطينا أن نعاين أمجاد القيامة بمعنى أن نصير فوق الفساد..

الخلاصة

من هنا... نجد أن الكنيسة بعمل الروح القدس تقود حياتنا من خلال الأب والمرشد إلى روحانية الممارسات التى تجعلنا دائمًا منتبهين، بل تجعلنا هكذا فى حماية من الفخاخ الشيطانية.. وكذا فى حالة شبع وارتواء دائم، وأيضًا فى حرارة واجتهاد دائم إذ لنا روح القيامة الغالبة على الفساد..

رابعًا: كيف يمكن الاستفادة العملية من صلاة الأجبية؟

للأجبية أهمية خاصة فى فكر الآباء، فقد قال القديس مار أسحق السريان: "**ليكن لكَ محبة بلا شبع لتلاوة المزامير لأن ذكرها يطرد الشياطين**".. ويقول البابا أثناسيوس الرسول:

"**التسبيح بالمزامير دواء لشفاء النفس**".. ويقول قداسة البابا شنوده الثالث: "**احفظوا المزامير تحفظكم المزامير**"..

كيفية الاستفادة من صلاة الأجبية:

1- يُفضل أن نصل كل ساعة فى وقتها، ولكن نظرًا للانشغال فى العمل ممكن تلاوة جزء من المزامير فى الساعة نفسها مع الإنجيل والقطع ثم باكر صباحًا والتاسعة قبل الغداء والغروب والنوم معًا قبل برنامج بعد الظهر فى صلاة نصف الليل قبل النوم حتى نعيش فى تذكار كل ساعة..

وقال أحد الآباء: أن هذه الأوقات (صلوات الساعات) لا ينبغى أن تهمل عند الذين أختاروا أن يعيشوا لمجد الله.

2- **ليكن لكل واحد الأجبية الخاصة به** وممكن يكتب فيها (الهوامش) تأملات تحرك القلب وترفع الروح..

3- يجب على مَنْ يحفظ المزامير أن **يستخدم الأجبية أيضًا** لأن أشراك أكثر من حاسة فى الصلاة تجمع الفكر "**لأَنَّ الْقَلْبَ يُؤْمَنُ بِهِ لِلْبِرِّ وَالْفَمَ يُعْتَرَفُ بِهِ لِلْخَلاَصِ**" (رو 10:10).

4- يفضل أن تُرتل المزامير **بلحن هادئ** جميل مثل لحن المزمور السنوى الذى يصلى به ونختم به هللوووويا...

5- يجب **تذكر المناسبة الخاصة بالصلاة** (الساعة) وتكون أحداث هذه الساعة خلفية للصلاة مثل: الصليب فى الساعة السادسة أو القيامة أو.. الخ..

6- يجب **عدم الإسراع** فى المزامير، والصلوات السريعة تفقد الصلاة قيمتها..

7- يجب **التفاعل** الروحى مع الصلاة فى رفع القلب دائمًا.. وأيضًا رفع اليدين أو إحناء الركبتين أو السجود كما فى (مز 13) باسمك أرفع يدى فشبع.. (مز 113). فعلاً نرفع الأيدى (أى معايشة الصلاة).. مع تذكر معنى هذه الطلبة مثل رفع موسى يديه للنصرة، فتكون حافز لطلب النصرة والغلبة وليس مجرد حركة جسدية..

8- **تكرار** بعض العبارات المفيدة روحيًا مثلاً (مز 51) "**لكَ وحدكَ أخطأتُ، والشّر قدامِكَ صنعتُ**" (مز 50) فتكرراها يحرك روح التوبة فى النفس من الأعماق..

9- تكرار الإسم الحسن (يسوع المسيح ربنا) فى بداية كل مزمور مثلاً: ياربى يسوع المسيح "**لماذا كثر الذين يحزنونى؟**" (مز 1:3).. تعطى نوع من الارتفاع والفرح فى الداخل..

وهكذا.. "**أنصت ياربى يسوع المسيح لكلماتى وأسمع صراخى**" (مز 1:5)، "**مَحبوبٌ هوَ اسْمكَ يارَبُّ. فهو طول النّهارِ تلاوتى**" (مز 119)..

10- **الإكثار من السجود** حسب القانون الروحى مع سجود القلب الدائم، وحالة الخشوع مع التوبة، وقرع الصدر، وخفض الرأس هذه كلها ترفع مشاعر التوبة..

11- **الشعور الدائم بحفظ الله** والثقة فيه (مز 111)، "**اِحْفَظْنِى يَا اللهُ لأَنِّى عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ**" (مز 1:16).. فالحفظ يعنى الصيانة لأن الله يحفظ روحى ونفسى وجسدى كل ذلك يولد ثقة فى عمل الله فى حياتى "**وأنت ربى ولا تحتاج إلى صلاحى**".

أرجو للجميع ممارسات روحية وتوبة عميقة..